



グリーンアート

あつぎ

11

2018 vol.163

夢ある未来へ

人とともに、街とともに、大地とともに...

特集

神奈川生まれの美味しいお米 「はるみ」に注目しよう!

厚木市と清川村に農林施策要請・予算要望
家の光三誌購読者のつどいを開催



祝 来店者数
350万人突破





表紙の写真

開店から9年目を迎えたJAあつぎ農産物直売所「夢末市」本店は10月1日、来店者数350万人を突破しました。当日は、同時にレジを通過した4組に対し、JAの高橋康弘常務がフラワーアレンジメントとあつぎせらぎ米を贈呈しました。今後も、生産者と消費者の架け橋として、魅力ある店舗づくりを進めていきます。



目次

土とともに
あつぎ ゆめ散歩

目次

特集 神奈川生まれの美味しいお米
「はるみ」に注目しよう！

News Topic
■ ニューストピック
厚木市と清川村に
農林施策要請・予算要望ほか
JAからのお知らせ

夢末市のページ

くらしの
仲間 家の光三誌購読者のつどい
女性部紹介 ほか

JAあつぎグリーンボイス／
JAあつぎ改革ニュース

営農通信

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園／
ゆめみマルシェ

Smile Station
(スマイルステーション)

インフォメーション

今月のレシピ／
DaidoCoひなた講習会のご案内



三田

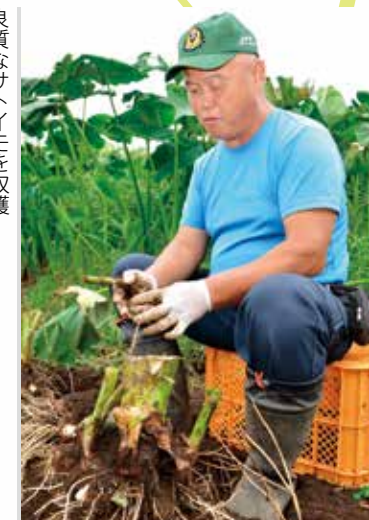
林 克彦さん (54)

睦合地区にある約70アールの圃場で露地野菜を栽培。夢末市本店やグリーンセンター、近隣の直売所へ出荷しています。

サトイモ収穫のため茎を刈り取る



良質なサトイモを収穫



★耕作放棄地が就農へと
つながる鍵に

会社員として働いていた林さん。仕事中にふと耕作放棄地を見かけた時「地元で農業をやってみよう」と強く感じ、この思いをきっかけに約30年勤めた会社を早期退職し、農業の道へ進みました。JAあつぎ農業塾「基礎・応用コース」を受講し、農業・農作物に関する知識を一から学び、2017年12月に卒業。苦労はたくさんありましたが、初めて水田を借りて自分が作った米を食べた時、農業の楽しさを噛みしめました。「家族や周囲の支えのおかげで農業ができる感謝は常に忘れない」と語る林さんは、所有する5カ所の畑で露地野菜を栽培しています。

★「おいしい」と言っても
もらえる喜びを糧に

畑では、ナスやサトイモ、大根などを栽培。土壌管理に

おいては、土壌の水分量に特段の気を配ります。気になった事はとことん調べ、先輩やJAの営農指導員・営農技術顧問らのアドバイスをもとに野菜栽培を行っています。直売所等へ出荷する際は、生産者との情報交換を欠かさないほか、出荷方法や時間帯など、消費者ニーズの把握に努めています。

林さんは「『林さん家の野菜はおいしい』と言ってもらえることが農業の醍醐味。アドバイスや新たなノウハウを取り入れ、消費者ニーズに合ったより食味のよい農作物を栽培していきたい」と意気込みを語ります。



住所：厚木市妻田西 3-17-32

また、幹の西側には、2mの洞があります。伝説では、戦国時代の戦いで火をつけられたため、その焼け跡が洞になったと言われています。

妻田薬師内にある神奈川県指定天然記念物の「妻田の楠」。かながわ名木100選にも選ばれています。樹齢約800年と伝承され、樹高22m、胸高周囲11mの内陸部には珍しい大木です。枝張り、根張りも四方に発達しています。このように旺盛な樹勢は、生息地の地下ローム層に清水が流れているためだと言われています。



妻田の楠「睦合地区」

あつぎ

ゆめ散歩

神奈川生まれのおいしい米

「はるみ」に

注目しよう！

稲刈りがほぼ終わり、新米のおいしい季節を迎えています。最近では、さまざまな品種のお米が販売されていますが、皆さんはどのお米が好きですか？JAあつぎ管内では、神奈川生まれの「はるみ」が新しく加わり、注目を集めています。今月号では、「はるみ」の魅力に迫ってみます。

はるみはどうやって生まれたの？

「はるみ」は、「コシヒカリ」と「キヌヒカリ」を交配し、JA全農宮農技術センターが平成7年から10年の歳月をかけて開発したものです。育成地である湘南の晴れ渡った海から「はるみ」と名付けられました。

JAあつぎ管内では、これまで「キヌヒカリ」や「さとじまん」が主に栽培されてきましたが、新しい品種の「はるみ」が県の奨励品種として仲間入りしました。JAあつぎでは、今年から買取米が「はるみ」に代わるなど、本格的に栽培がされています。

はるみの特徴は？

「はるみ」の特徴は、炊くとつやが良く、甘みがあつてモチモチとしていて、しっかりと粒感が特徴です。また、炊き込み後の表面老化度が低く、冷めてもおいしいことから、おにぎりやお弁当に適していると好評です。



リニューアルされた米袋

2年連続 特Aを獲得！

「はるみ」は、日本穀物検定協会で行っている「米の食味ランキング」において、平成28年産米・平成29年産米と、2年連続で最高評価となる「特A」を獲得しました。最高の「特A」評価は、「コシヒカリ」や「ひとめぼれ」などが常連ですが、神奈川産の米としては初となる快挙。2年連続の最高評価ということで、安定した食味の良さを証明しています。

今年の「はるみ」の生育は？



農産物検査員が米を検査

今年の生育は、全国的に気温が高かったことから生育がやや早まりました。穂が出る出穂期については、平年よりやや早まり、出穂以降の気温についても平年より高く推移し生育が始まりました。9月中旬より収穫が始まりました。生産者による適期収穫・調整作業によって、良質な米が出荷されています。

「はるみ」を栽培している厚木市猿ヶ島の大塚 克己さん(65)にお話を伺いました



私は「はるみ」の栽培を4年前に始め、今年は約30アールで栽培を行いました。栽培方法は「キヌヒカリ」とほとんど変わりません。しかし、平均収量は「キヌヒカリ」より「はるみ」の方が1割ほど多い印象です。今年は、気温が平年より高かったものの、天候に恵まれたことから、品質の高い米が収穫できました。しかし、年々環境が変化していることから、今後肥料や水管理をしっかりと行い、天候の変化にも対応できる品質の高い「はるみ」を目指して栽培していきたいと思っています。

また我が家では、「はるみ」を使ったシフォンケーキを加工品として直売所に出荷しています。皆さん、「はるみ」の米や加工品、ぜひ味わってください。

おいしいお米の炊き方を学ぼう！

ポイント1 計量はきっちり！

お米は計量カップできっちりと計りましょう。その際は計量カップのすりきりで計ります。

ポイント2 洗い

さっとかき混ぜる程度に洗い、水はすぐに捨てましょう。お米は最初の水を一番吸収するため、できればミネラルウォーターや浄水器の水を使用し、手早く行います。

ポイント3 研ぎ ※下準備の中で最も重要

新しい水を入れ、水面が円を描くようにお米ごと5〜6回まわして水を捨てます。これを4〜5回行います。水が澄むまで行う必要はありません。

水を入れず、お米をすり合わせるように「お米を握っては離す」を満遍なく約40秒行い、その後、水を入れ、軽くかき混ぜて水を捨てます。これを3〜4回行います。

ポイント4 浸水

浸水時間は新米で40分〜1時間、冬場や古米は1時間、夏場は30分程度とします。

ポイント5 水加減

炊飯器等の表示通りの水量にします。水量の標準は、洗う前のお米の容量の20%増(新米の場合は10%増)です。

ポイント6 炊飯

土鍋で炊く場合、中火で5〜7分ほど⇒吹きこぼれそうになったら弱火で10〜12分ほど⇒その後10秒ほど強火にして火を止める⇒10〜12分ほど蒸らします。

ポイント7 炊き上がり

炊けたらすぐに蓋を開け、しゃもじで十字に区切って、下から持ち上げるようにほぐします。その後20〜30秒ほど蓋を開けたままとし、余分な水分を飛ばします。

お米の保存方法って？

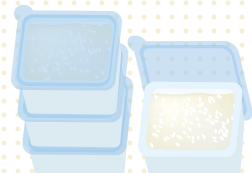
保存法① 常温(米)



形状 まるごと 保存目安 精米日から春・夏…1カ月 秋・冬…2カ月 保存場所 冷暗所

袋を移しかえて、唐辛子を入れる
購入時に入っていた袋は保存に向かない。通気性のよい袋に移しかえる。防虫対策に、唐辛子を1本入れるとよい。

保存法② 冷蔵(ごはん)



形状 まとめて1食分ずつ 保存目安 3日 保存場所 冷蔵庫

1食分ずつ保存容器に入れる
密封できる保存容器に入れ、冷蔵庫で保存。早めに食べ切る。

保存法③ 冷凍(ごはん)



形状 炊きたてを茶碗1杯分ずつ 保存目安 1カ月 解凍方法 レンジ解凍

1食分ずつラップして冷凍
温かいうちに1食分ずつラップに包み、少し置いて冷ましたら、冷凍用保存袋に入れて冷凍室へ。

News Topic ■ ニューストピック

地域農業の発展へ要請書を提出

厚木市と清川村に農林施策要請・予算要望

JA あつぎ農政対策委員会は9月10日、2019年度の農林施策要請書および農林予算要望書を厚木市と清川村に提出しました。

当日は、大貫盛雄委員長をはじめ、委員会の代表者が厚木市役所と清川村役場を訪問。厚木市には、厚木市都市農業振興計画の実現に向け、各地区のアクションプラン策定に向けた積極的な意見交換等の開催や都市農業における



厚木市に要請書を提出

認定農業者を対象とした技術指導・経営強化に係る補助制度の確立など、91件を要請しました。清川村には、農業振興に向けて、鳥獣被害を受けるための支援・助成や茶園管理委託への担い手確保の施策など、26件を要請しました。



清川村に要請書を提出

新たな視点から食と農に理解を

夢未Kidsスクールで農大カリキュラムを実施

JA あつぎは管内の小学生を対象に、農業や自然の素晴らしさに触れ、食と農の大切さや命と健康の尊さに対する理解を深めてもらうこと、通年型の食農教育事業「夢未Kidsスクール」を開いています。

9月8日には、子どもたちの体験をサポートしている東京農業大学の学生が講師となり、オリジナルのカリキュラムを実施。講師の学生が大学や研究室での取り組みを説明するとともに、いつもとは違う視点で食と農へ理解を深めてほしいと、糖度検査やクイ



初めて行ったトウモロコシの糖度検査

ズなどを行いました。学生の中には、同スクールでの取り組みを卒業論文として研究している学生もあり、今後一体となった食農教育を実施していきます。



大学の取り組みについて説明を受けるスクール生



大根の種まきと白菜の植え付け

農業生産における知識・技術の向上を 生産組合長会視察研修

JA あつぎ生産組合長会は9月6日から8日、農業先進事例等を調査・研究し、農業生産における知識・技術の向上を図ろうと、ベトナムへの視察研修を実施しました。

現地では、日本企業の富士通とベトナム最大のIT企業である「FPT」の協業で設立した「秋彩ファーム」での施設栽培と植物工場栽培の2つの生産施設を視察。年々、食の安全へのニーズが高まるベトナム農業の高度化した技術や新しいビジネスモデルの創造について理解を深めました。



秋彩ファームでの取り組みを学ぶ参加者

安全な農業使用のためマスク着用を 青壮年部主催三組織合同研修会



農業用マスクの説明を聞く参加者

JA あつぎ青壮年部は9月25日、適正な農業使用を推進し、農薬散布による事故防止につなげてもらうと「青壮年部主催三組織合同研修会」を初めて開き、青壮年部、厚木市農業経営士会、厚木市青空クラブの部会員20人が参加しました。

当日は、三光化学工業株式会社の担当者が講師を務め、農薬散布時のマスク着用の必要性を説明したほか、粉剤・液剤や土壌くん蒸など用途別に使用するマスクの特徴を紹介。参加者は、実際に農薬用マスクを着用し、その防塵性を体感しました。

おいしい厚木産リンゴ味わって 厚木市園芸協会果樹部りんご委員会

厚木市園芸協会果樹部りんご委員会は9月14日、最盛期を迎える厚木産リンゴの試食販売を夢末市本店で行いました。

当日は、店舗入口に試食ブースを設置し、出荷する「陽光」と「昂林」、「新世界」の3品種を用意。生産者は、酸味や甘み、歯ごたえ、香りなど、それぞれが持つ特徴を説明しながら、厚木産リンゴの魅力をPRしました。

来店者は「厚木でリンゴが育てられていることを知らなかった。甘くてとてもおいしい」と話すなど、評判は上々でした。



厚木産リンゴの魅力をPRする生産者

管内でハウス倒壊などの被害多数 台風24号による被害情報



風により入口ドアは破損し天井部分はめくれパイプも大きく曲がった

9月30日から10月1日にかけて日本列島を縦断した台風24号は、関東各県にも農業被害をもたらしました。観測史上最大の瞬間風速を記録した地点も多く、各県で被害状況の把握を行っています。

JA あつぎ管内でも多くの被害が寄せられています。特に多いのが農業関連施設の倒壊や破損。10月2日現在、約66軒の被害報告がありました。この他、露地野菜への影響や果樹の落下、物置の破損なども発生しました。今後も、各地区営農指導員を中心に、被害の実態調査や復旧、支援等を進めていきます。



ゆめみちゃんの
とくとく情報!!

JAあつぎファーマーズマーケット「夢末市」は、新鮮で安全・安心な農畜産物を食卓へお届けするとともに、さまざまなイベントや講習会を開催。皆さまに食と農の大切さをお伝えしています。



夫婦で日頃の 感謝を贈ろう!

① ① ② ②
11月22日は、**良い夫婦の日**♪

最近、ニュースでよく取り上げられる記念日「良い夫婦の日」。日本中の夫婦がより一層仲良く、素敵な関係を築いて欲しいという願いが込められているそうです! 日頃お世話になっているパートナーや、夫婦の先輩であるご両親にプレゼントを贈ってみたいはいかがでしょうか?

おすすめ! 夢末市で感謝のプレゼントを選ぼう♪

■ 働き者の旦那さんへ



飲みやすい地ビールのほか、フルーツを使ったお酒や日本酒など、バリエーションが豊富! 奥さんと一緒に召し上がるのもおすすめです。

■ いつも頑張ってくれる奥さんへ



フラワーアレンジメントやプリザーブドフラワーのほか、シャボンフラワーという石鹸で出来たお花も販売しています。お花の香りに癒されて♪

■ お世話になっているご両親へ



こだわりのお米と製法で作られ、味と食感が人気のぬれかり煎と香り高い足柄茶をプレゼントして、お茶の時間にほっと一息。



ジャガイモの植え付け方法を学ぶ親子



准組合員に農へ触れる機会を提供 小鮎地区「小鮎きずな農園」

JA あつぎ小鮎地区運営委員会は9月1日、准組合員を対象に「小鮎きずな農園」を開園しました。農業に関わる機会が少ない准組合員に、土に触れる喜び、収穫の喜びを実感してもらおうと企画。8組10人が参加しました。育てる作物は、ジャガイモとタマネギ。11月には支所で開かれる農業まつりへの参加・参画も検討しています。



景観美化と緑肥用にヒマワリを栽培する部員



ヒマワリで農業・地域両面の振興を 青壮年部荻野支部

JA あつぎ青壮年部荻野支部は、景観美化と緑肥用としての活用に向け、ヒマワリの栽培に取り組み始めました。9月中旬には約4,000本のヒマワリが畑に咲き誇り、地域住民の目を楽しませたほか、一部は荻野支所に飾りました。現在は、緑肥として畑にすき込み、土の中で熟成中。11月頃から葉物野菜の播種を行う予定です。



厚木市農業まつり 畜産祭・収穫祭

厚木中央公園
(厚木市役所前)

日時 11月23日祝・金 午前9時～午後3時
24日土 午前9時～午後2時 ※雨天決行



農産物品評会、女性部作品展、各種販売(農産物・植木・鉢花・食料品・もちなど)、クイズラリー、チャリティー抽選会、ダイコン無料配布、ダンスパフォーマンス、子ども向けキャラクターショー、動物ふれあい広場、しぼりたて牛乳サービス、豚肉の試食、バター作り体験など



各地区農業まつり

◎依知地区

第43回依知地区農業まつり
開催日時:11月11日(日)
午前9時～午後2時
会場:依知支所

◎荻野地区

第44回荻野地区農業まつり
開催日時:11月11日(日)
午前10時～午後2時
会場:荻野支所

◎睦合地区

第43回睦合地区農業まつり
開催日時:11月18日(日)
午前9時～午後3時
会場:睦合支所

◎小鮎地区

第43回小鮎地区農業まつり
開催日時:11月11日(日)
午前9時30分～午後2時30分
会場:小鮎支所

◎玉川地区

第46回玉川支所農業まつり
開催日時:11月18日(日)
午前9時30分～午後3時
会場:玉川支所

◎南毛利地区

第45回南毛利地区農業まつり
開催日時:11月18日(日)
午前9時～午後2時
会場:南毛利支所

◎相川地区

第45回相川地区農業まつり
開催日時:11月11日(日)
午前9時～午後3時
会場:相川支所

◎清川地区

第44回清川地区農業まつり
開催日時:11月3日(土)
午前10時～午後2時
会場:清川支所

種類豊富! 加工品のご紹介

関屋さんのスイートポテトは、サツマイモ本来の味を生かした優しい味が人気を集めています。サツマイモは「ベニアズマ」を使用し、砂糖やバター、生クリーム等を加え、程よい固さと色どり良い見た目に仕上がります。紅茶と一緒に召し上がるのもおすすめ。



出荷者: 関屋 恵

スイートポテト

1個160円(税込)



夢末市本店にて販売

旬の野菜の試食販売

11月6日(火)

午前9時30分～正午

※無くなり次第終了となります

夢末市本店店舗内

野菜ソムリエによる旬の野菜を使った料理紹介とレシピの提案、試食を行います。

からだポカポカ 生姜料理講習会

11月16日(金) 午前10時～午後1時

研修交流室

詳細は夢末市本店・相川店の掲示板またはJAあつぎホームページをご覧ください(夢末市本店サービスカウンターにて受付中)

11月 ふれあい販売

～夢末市の商品を販売します～

11月 7日(水) 本所

午後1時30分～午後3時

11月14日(水) 駅前支店

午前10時～午後2時30分



夢末市

本店/相川店 11月の休業日は21日(水)となります。
午前9時30分～午後6時
相川店/厚木市酒井1422-1 ☎228-1504
休業日 ●毎月第3水曜日(3月・9月は第2水曜日、12月・1月は除く) ●1月1日～4日

グリーンセンター

毎日営業いたします。
厚木市及川1161-1 ☎241-6150
午前9時～午後6時(3月～9月) ※精米機は午後5時30分まで
午前9時～午後5時(10月～2月) ※精米機は午後4時30分まで
休業日 年末年始12月31日～1月6日



JAからの
お知らせ

感謝込め手作りの品贈る

玉川地区女性部「敬老の日お花プレゼント」

JAあつぎ玉川地区女性部は9月14日、「敬老の日」に合わせ、85歳以上の組合員とその家族に、フラワーアレンジメントを送りました。101人を訪問し、メッセージカードを添えて手渡しました。活動は今年で18回目を迎え、地域に根づいた活動として高齢者に喜ばれています。

フラワーアレンジメントは、感謝の気持ちと長寿の願いを込め、彩り豊かな作品を前日に一つ一つ作り上げました。受け取った方からは「心のこもった贈り物は嬉しい」と喜ばれました。



手作りしたフラワーアレンジメントを手渡す女性部員

地域に食農の輪広げる

田園幼稚園&睦合地区女性部「地域触れ合い交流会」

JAあつぎ睦合地区女性部は9月14日、地域に食農の輪を広げ、交流を深めようと、田園幼稚園にて「地域触れ合い交流会」を初めて行いました。

当日は、年中園児を対象に、歌やふれあい遊び、お月見の紹介、団子作りなどで交流を深めました。団子作りでは、各クラスに分かれ、材料の説明や丸め方などを丁寧に教えました。園児からは、歌の素敵なプレゼントをもらうなど、笑顔あふれる活動となりました。

今後も同女性部では、次世代への食農活動を活発に展開していきます。



女性部員に教わりながら団子を丸める園児

家の光三誌購読者のつどい



JA 自己改革についての寸劇を披露した女性部員



東京農業大学ウインドオーケストラ部による迫力のある演奏



新曲も披露された山川豊氏による歌謡ショー

くらしの仲間 女性部・福祉などの活動を紹介

教育文化活動の

さらなる充実を

家の光三誌購読者のつどい

JAあつぎは9月12日、厚木市文化会館で「家の光三誌購読者のつどい」を開き、購読者815人が参加しました。同つどいは、購読者への日ごろの感謝に加え、食と農、暮らし、協同、家族を基本テーマにした家の光の活用方法を明確にし、JAが進める教育文化活動における教本としての位置付け強化に向けて開いています。当日は、女性部員によるJA自己改革についての寸劇が披露されたほか、東京農業大学ウインドオーケストラ部による演奏や演歌歌手の山川豊氏による歌謡ショーが行われました。

PHOTO フォトコーナー

9/7 相川地区女性部 アロマワックスパー講習会



アロマキャンドルを使った素敵なアロマワックスパーが完成

9/20 5JAボルケットボール親睦会



熱戦を繰り広げた女性部員

9/7 助け合い活動すずしろ視察研修



おりがみ会館を視察

9/27 オカリナグループ「ゆめみん」ポポロ・本厚木訪問



オカリナの優しい音色を披露するメンバー

身近な集い処として親子に人気

子育て支援ひろば「ひなた」

JAあつぎ女性部ボランティアグループ「ゆめみ隊」が開く子育て支援ひろば「ひなた」は、子育て世代の身近な集いの場として好評を得ています。JAらしく食と農の情報を発信しながら、次世代との交流を深めています。

9月10日には、「十五夜」をテーマに、十五夜のいわれの説明やお月見団子の試食を取り入れたカリキュラムを実施。親子の絆を深める手遊びやリズム遊び、工作なども取り入れるなど、充実した内容で会場は笑顔に包まれました。



リズム遊びを楽しむゆめみ隊と親子

上手な受診方法学び健康守る

女性部カルチャー講座「健康セミナー」

JAあつぎ女性部は9月18日、健康管理活動の一環として「健康セミナー」を開きました。当日は伊勢原協同病院の職員が講師を務め、病院の仕組みや医療制度などを紹介。後半は、JA神奈川県厚生連保健福祉センターの保健師が講師となり、ウォーキングの正しい姿勢や取り組み方法を実践形式で紹介しました。参加者は、ジェネリック薬品や救急医療等について学んだほか、ウォーキングの実践で呼吸や体調の改善などを体感しました。



正しい脈拍の計り方を教わる参加者

JAあつぎ グリーンボイス

～支所店を拠点とする地域に根ざした協同組合～

JAあつぎでは、支所店を拠点とした地域活動の活性化に向け、各地区に地区運営委員会を設置しています。同委員会は、組合員組織代表者で構成され、地域住民を対象に特色ある活動を展開しています。

農業体験を通じて地域交流を

相川地区運営委員会



あおぞらきょうしつ

相川地区運営委員会は、地域住民に「農」と触れ合う環境を提供し、農業とJAに対する理解を深めてもらおうと「青空学校」を開いています。今年で27回目を迎えるこの取り組みは、参加者が農作物の栽培から収穫までの一連の流れを学ぶことのできる場所となっています。2015年には、親子向けの「あおぞらきょうしつ」を新設し、参加者はサツマイモ苗の定植と収穫作業のみを行い、管理はJAが受け持つことから、気軽に農業体験ができると好評です。

同委員会では、次世代とのつながりを深めるため、親子向けの食農教育イベント「ちゃぐりんフェスタ」の運営も行っています。今年は、生産者の畑で梨の収穫体験を行ったほか、地場農畜産物を使った夏野菜カレーの調理実習などを実施。新鮮な食材を味わい交流を深めることで、地域農業や地産地消の大切さを伝えています。



ちゃぐりんフェスタ

営農指導員へ質問を投げ掛ける参加者

代表者に聞く

大貫 真一さん (61)

相川地区
地区運営委員会会長
生産組合長会長



Q: 地区の特徴、良さを教えてください。

A: 稲作が盛んな地区です。このほか、厚木の名産であるトマトやイチゴ、梨などに加え、カーネーションやバラなどの花卉栽培も行われるなど、作物の種類も豊富です。

Q: 取り組みを通じて地域住民に伝えたいことはなんですか。

A: イベントを通じて、農業への理解を深めてもらいたいと思っています。次世代へ向けた参加型の食農教育では、地産地消の重要性や地場農畜産物のおいしさを知ってもらいたいです。

Q: 今後どのような活動を展開していきたいですか。

A: 地区運営委員会では、次世代へ向けた取り組みを継続する中で、准組合員を対象とした農業体験イベントを企画していきたいと考えています。農業に興味を持つ方により深く学んでもらい、JAと地域住民を結びつける機会を増やしていきたいです。

女性部 紹介

充実した活動で笑顔の輪広げる

睦合地区 白根女性部



白根女性部は、現在13人の部員で明るく楽しく活動。今年で2回目となったニンニク掘りをはじめ、家の光を活用した作品づくり、食事会など、幅広い活動を展開しています。また、地域のお祭りにも積極的に協力するなど、交流を通じて笑顔の輪を広げています。

11月に開かれる農業まつりには、家の光に掲載された「Tシャツエコバック」を出展します。色や形も全て違うので、見ていて楽しい作品です。もちろん実用性も◎です。

今後の抱負を尋ねると「これからもコミュニケーションを大切に、活動の活性化を図っていききたい。また、部会の魅力を発信し、次世代の加入にも力を入れていきたい」と話してくれました。



「今日からはじめるイキイキ元気な身体づくり」

味覚の秋、食べ過ぎ・飲み過ぎが続いて便秘気味の方もいるのではないのでしょうか。今回は、2号続けて便秘についてお話しします。

食べ物は胃で栄養を吸収しやすいように揉みほぐされ、小腸で栄養素、大腸で水分を吸収し消化されます。この残りが便として体から排出されます。腸は伸びたり縮んだりを繰り返し、便を肛門まで送り出します。この動きを「蠕動運動」といいます。

便秘の原因はさまざまですが、生活習慣が影響していることが多いため、下段の項目で便秘になりやすい生活を送っていないかチェックしてみましょう。

これはチェックです。

診断ではありませんので、繰り返す便秘は、一度病院を受診されることをおすすめします。



- ☐ 朝、トイレに座る時間がない
- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ 食事制限のダイエットをしている
- ☐ 水分をあまりとらない
- ☐ お酒を飲む機会が多い
- ☐ 運動不足気味である
- ☐ 肉類をよく食べている
- ☐ 野菜や果物をあまり食べない
- ☐ 下腹がポッコリ出ている
- ☐ ストレスを感じる人が多い



当てはまる項目はありましたか？チェックの数が1～3個は「予備軍」、4～7個は「ややなりやすい」、8個以上は「なりやすい」生活習慣です。チェックがついた生活習慣を見直しましょう。

次号では、便秘の原因とお腹のはたらきを良くする体操をご紹介します。



No.7 JAあつぎ 改革 ニュース



耕作放棄地・遊休農地の解消について

2014年にJAあつぎ・厚木市・厚木市農業委員会の3者が連携し、「厚木市都市農業支援センター」を開設しました。

同センターは、耕作放棄地の再生や農業の多様な担い手の創出・育成をすることなどを目的に本所内に設置されています。また、農業機械の貸し出しや休耕地の斡旋により、新規就農者の支援を進め、耕作放棄地や遊休農地の解消による地域農業の振興を図っています。

耕作放棄地や遊休農地では、新規就農者が麦・大豆等を作付け、生産された農産物はJAあつぎで買い取りして

います。買い取った麦・大豆は夢末市等での加工・販売や市内の学校給食用食材として提供されるなど、地産地消の取り組みにもつながっています。

今後、農業者の減少や高齢化による耕作放棄地・遊休農地の増加を踏まえた「地域農業の振興と活性化」に取り組むとともに、農地を農地として守る活動として農地の防災、景観形成、環境保全、農業体験・学習の場等の多面的な価値について、農業者・地域住民等へ理解の醸成を図っていきます。

	2015年	2016年	2017年
新規就農者数(人)	6	6	11
耕作放棄地解消面積(a)	37	53	42
農用地利用集積総面積(ha)	85.1	95.6	110.7
大豆の市内学校給食用供給数量(kg)	850	1,222	1,715

※新規就農者数は農業委員会が認定した人数

あなたもチャレンジ! 家庭菜園



サトイモの収穫と上手な 貯蔵のコツ

板木技術士事務所●板木利隆

サトイモの主成分はでんぷん類で、このでんぷんは加熱すると糊化し、消化吸収しやすくなります。カリウムは芋類の中で最も多く、高血圧予防に効果的です。

タンパク質、ビタミンB群、Cなどを多く含み、栄養価が高いのが特徴で、食物繊維も豊富に含み、意外に低カロリー、体重が気になる方にもおすすめです。

秋になって盛んに育ち、芋が肥大したサトイモは、晩秋に入ると育ちが止まり、収穫期を迎えます。

収穫適期の目安は、葉の緑が黄化し始め、葉が少し垂れ気味になった頃です。サトイモは寒さに弱く、1~2回霜を受けただけで葉は容易に枯れてしまいますが、この頃が収穫の限界です。掘り遅れると品質を損ねるだけでなく、貯蔵した場合の故障芋が多くなってしまいます。

収穫するに先立って、図のようにあらかじめ葉身を地上5~6cmの高さで、鎌で刈り取っておきます。芋や根は強大到っているの、株の側方に大きくくわを打ち込んで、子芋や孫芋を外さないよう注意して、株全体を丁寧に掘り上げます。

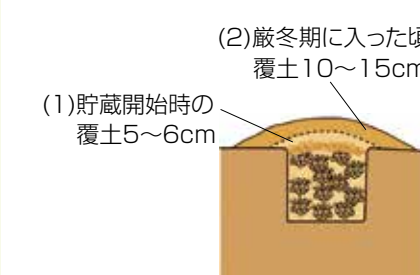
すぐに利用する場合は、その場で全ての子芋、孫芋、ひ孫芋を親芋から取り外します。多数の株を効率よく取り外すには、外側の外れやすい子芋を取り除き、残った株を手で持ち上げて、大きなビール瓶などで横から強く打つと、案外傷つかずによく外れ落ちます。

貯蔵する場合には、子芋、孫芋などを外さないよう、特に注意して取り扱いましょう。外れてしまうとその傷口から傷み始めるので、貯蔵中の故障株が多くなります。

貯蔵する場所は排水の良い畑を選んで、幅40~50cm、深さ60cmぐらいの貯蔵穴を設けます。そして掘り起こした株を丁寧に運び、地上部の切り口を下方に向けて丁寧に積み重ね詰め込みます。反対に詰めると子芋が離れやすく、傷口から腐敗する芋が多くなります。

貯蔵穴を全部詰め終わったらその上に麦わら、稲わら(カヤが得られれば最高)などで覆い、5~6cm覆土しておきます。さらに厳寒期に入った頃に10~15cmの覆土を追加して寒さから守ります。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



Yumemi Marche
ゆめみマルシェ

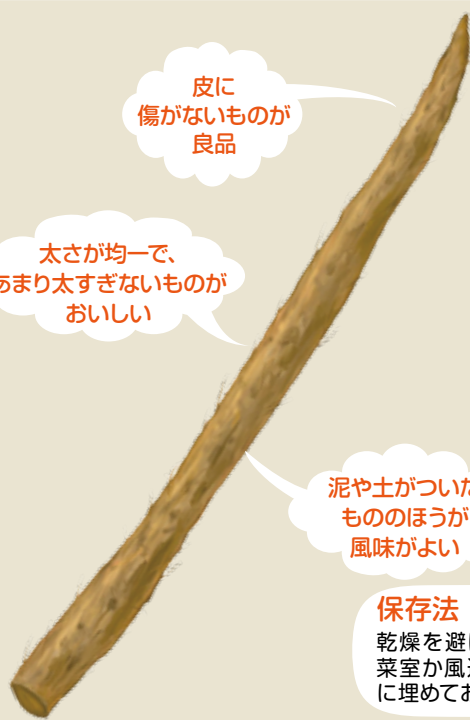
ごぼう 20

【成分・有効性】

ごぼうは平安時代頃、薬草として日本に伝えられたとされています。

ごぼうの栄養成分の代表といえば、豊富な食物繊維。水溶性食物繊維のイヌリン、不溶性食物繊維のリグニンやセルロースが含まれ、血糖値の上昇を抑えたり、悪玉コレステロールの排出を促す作用があることから、糖尿病や動脈硬化が気になる人におすすめです。整腸作用もあり、便秘の改善、大腸がんの予防などにも役立ちます。

また、心血管系を丈夫にするマグネシウムなどのミネラルも含まれます。独特の香りや味わいは、ポリフェノールによるものです。これは、皮の部分に特に多く、皮はむかずにこそげ取るようにします。アク抜きは、うまみが逃げてしまうので、するなら短時間で。



食物繊維の整腸作用で
おなかスッキリ。
血糖値の改善や
ダイエット効果も

保存法

乾燥を避けるため新聞紙で包み、野菜室か風通しの良い場所で保存。土に埋めておくも長持ちする。

野菜の冬季防寒対策について

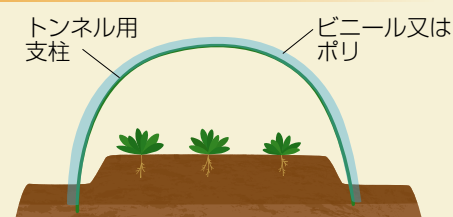


荻野地区担当
霜島 邦夫

気温が下がるにつれて、作物の生育は緩やかになるとともに、季節風により倒伏や低温による生育障害、霜害が起こりやすくなります。このため、作物を冬の寒さから守るためには、被覆資材の活用や適切な対策をとることが大切です。今回は主な対策とともに、被覆資材の紹介をいたします。

トンネルによる防寒対策

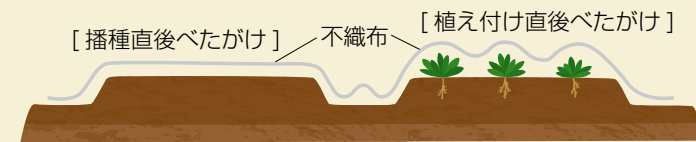
アーチ状にした支柱にビニール又はポリで覆います。ビニール等を使用し密閉すると通気性がないため、晴天時の日中には高い温度(30℃以上)が得られます。発芽・生育促進などに役立ちますが、温度管理に注意しないと高温障害が出る可能性があります。そのため、温度を調整するために換気することが大切です。



トンネルの仕方

べたがけによる防寒対策

不織布等を使用した方法です。不織布は、軽く、通気性、透水性があり、土壌水分の保持、霜害防止、防風、害虫の侵入防止等の効果があります。特にプラスチックフィルムと異なり通気性があるため昼間高温にならず、換気の手間が省けます。



べたがけの仕方

防寒対策の主な資材

支柱類

トンネル支柱(セクスイ樹脂)

特殊鋼管を使用しており、腰が強く、雪・強風にも耐えます。アーチ状のためそのまま使えます。



トンネルビニール類

ユーラックカンキ

換気孔をあけたトンネル専用フィルム。昼夜の温度差が密閉トンネルと比べ極端ではないため、低温耐性の強化、苗の軟弱化を防ぎます。



不織布類

パオパオ90

光線透過率90%。発芽を促進し、栽培期間を短縮、発芽が揃い、品質が向上し、収量がアップするなど、良好な生育環境を保ちます。



●詳しくは、各地区の営農指導員または指導販売部(担当:営農指導課) ☎ 221-2273 まで、お気軽にお問い合わせください



お便り・ テーマ投稿 コーナー

組合員皆さまのお声をご紹介します
るコーナー！ 毎月のテーマとお便
りを募集しています。掲載された
方には素敵なプレゼントがありま
す！ご応募お待ちしております！

Smile Station スマイルステーション ～みんなの笑顔が集う場所～

10月号で募集したテーマ 秋の行楽

(ペンネーム:あさちゃんさん)

●9月24日は主人の誕生日でした。ミステリーツアーに申し込み、二人でワクワクしながら何と修善寺まで…竹林の散歩路を愛でながら二人で肩を並べて歩き、修善寺のお寺まで行きました。富士山の噴火でできた「鮎壺の滝」はパワーをもらえ、主人の横顔も輝いていました。素敵な所にまた二人で元気に行こうね!

(ペンネーム:ゆず大好きばあばさん)

●今秋は、秋田の友人の誘いで十和田湖・奥入瀬を旅行します。奥入瀬の紅葉や温泉、きりたんぼ鍋、はたは料理など、とても楽しみにしています。男鹿のなまはげも体験するつもりです。

(ペンネーム:ちょりさん)

●子供の頃の運動会のお弁当に、母が茹でた栗を入れてくれました。私はそれがとても楽しみでした。母は秋になると栗を茹でたり、渋皮煮を作ってくれたりします。何個でも食べてしまうほど、栗がとても大好きです!

(ペンネーム:まいちゃんさん)

●秋は、飼っている猫の毛が冬毛へと生え変わる季節です。夏は暑くて床に伸びていた猫たちも、秋になると窓越しに涼しげな秋空を見上げています。猫を連れて散歩でもしながら、金木犀の匂いを探しに行こうと思います。

グリーンアートあつぎ12月号掲載のテーマ投稿募集!!

募集テーマ クリスマス

皆さんは今年のクリスマスどうお過ごしになるか決めていますか?今回は、楽しかったクリスマスの思い出やわが家のクリスマスの過ごし方などを教えてください。

応募方法

ハガキまたはFAX、電子メールにて①～③の項目を記載しご応募ください。
■ハガキ 右記の通り ■FAX 046-223-8814
■電子メール kouhou@at.kn-ja.or.jp
下記QRコードを読み取ると電子メールのアドレスが表示されます。
■締め切り 平成30年11月7日

切手	243-0004
① 12月号 掲載テーマ 投稿の内容	厚木市水引2丁目9番2号 JAあつぎ総合企画部 グリーンアートあつぎ テーマ投稿コーナー係宛
② 掲載する名前または ペンネーム	
③ 住所・名前・年齢・ 電話番号	

今月の プレゼント

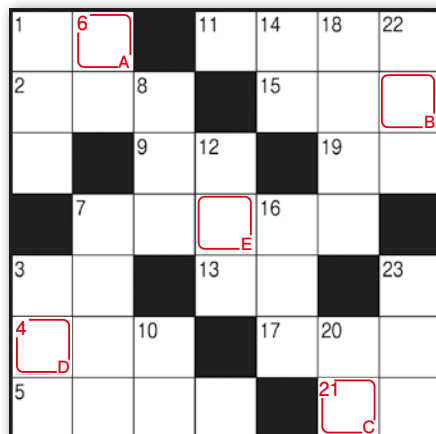
掲載された方には、
和風だしがきいたカ
レースープが特徴の
「カレーうどん」を5
袋プレゼント!



Crossword Puzzle クロスワード

★パズルを解いて、キーワードをお答えください。

問題 二重マスの文字を A～E の順に並べてできる言葉は何でしょうか?



◆タテのカギ

- 1 武士が腰に差す物
- 3 パリやベルリン、バンコク、北京など
- 6 8は2の4—です
- 7 英語ではゼブラ。草食動物です
- 8 月が出ていなくて真っ暗です
- 10 タンスなどに加工する軽い木材
- 12 家族やごく近い人のこと
- 14 遠くて近きは男女の—
- 16 モミジとも呼ばれる木
- 18 10月は神無月、11月は—
- 20 ネタやシャリなどから作ります
- 22 このぶんしょうにはつかわれていません
- 23 ヒトコブ—やフタコブ—は砂漠で使われる動物

◆ヨコのカギ

- 1 アフリカの川や池にすむ動物。体も口も大きい
- 2 そろそろスタッドレス—に交換しようかな
- 3 まるで取り付く—もない様子だったよ
- 4 —栽培はオーガニック農法とも呼ばれます
- 5 鳥籠の中に取り付ける棒
- 7 火事に備えて設置する物
- 9 音はこれで聞き取ります
- 11 落語を客に聞かせる職業
- 13 頭をひねって絞り出します
- 15 徳川將軍家は三つ葉葵 (あおい)
- 17 机のこと。ライティング—
- 19 道が十字に交差している所
- 21 漢字では羊の歯と書く植物

今月の プレゼント

正解した方抽選で5名様に、夢
末市等で使える商品券500円
分をプレゼント致します。

答え A B C D E

応募方法

ハガキまたはFAX、電子メールにて①～⑥の項目を記載しご応募ください。
■ハガキ 右記の通り ■FAX 046-223-8814
■電子メール kouhou@at.kn-ja.or.jp ■締め切り 平成30年11月7日
右記QRコードを読み取ると電子メールのアドレスが表示されます。

■10月号クロスワードの答え:「クリヒロイ」

切手	243-0004
① クイズの答え 	厚木市水引2丁目9番2号 JAあつぎ総合企画部 グリーンアートあつぎ クロスワード・ お便りコーナー係宛
② 郵便番号・住所	
③ 氏名	
④ 電話番号	
⑤ 年齢	
⑥ JA・情報誌に関する ご感想・ご要望	



※お寄せいただいた個人情報
は、広報事業、賞品発送に
利用するほか、個人を特定で
きない統計情報としたうえ
で、マーケティング等に利用
させていただきます。

Q 普段のご家族の様子を教えてください。
A 金属加工業を営む兼次さんご家族。
製品を生産するための金属の型「金
型」を製造しており、現在は兼次さん
と豪さんが経営しています。孝予さん
の趣味はパッチワークで、11年前まで
ガレッジセールで作品の展示・販売も
行っていたほど。現在も素敵な作品が
家の中を彩ります。美咲さんは仕事で
忙しい中でも、自慢の料理で家族を支
えています。

Q お子さまの普段の様子を教えてください。
A 日頃から仲良しな元議さんと楊志く
ん。お休みの日は、豪さんと3人でテ
レゲームをするのが最近のブームで
す。みずきちゃんはまだ1歳ですが、
掃除や洗濯など、美咲さんのお手伝
いをしてくれます。3人の好物は美
咲さんの料理で、肉じゃがやコロッ
ケ、ハンバーグなど「ママの作る料理
は何でもおいしい!」と嬉しそうに話
してくれました。

Q 家族で行ったイベントや、恒例行事等は
ありますか?
A 大きなイベントといえば、みずきち
ゃんが1歳の誕生日を迎えた事です。
たくさんの方からお祝いやプレゼントを
もらい、みずきちゃんもとても喜んで
いました。

Q 家族で行ったイベントや、恒例行事等は
ありますか?
A 大きなイベントといえば、みずきち
ゃんが1歳の誕生日を迎えた事です。
たくさんの方からお祝いやプレゼントを
もらい、みずきちゃんもとても喜んで
いました。



我が家の アイドル

厚木市上依知

小原 実紗ちゃん (6歳)

パパ 光貴さん ママ 克江さん

かわい笑顔で元気よくあいさつ
してくれたのは6歳の実紗ちゃん。
プリキュアやディズニープリンセス
が大好きで、お気に入りのグッズを
持って写真に写ってくれました。

実紗ちゃんは現在、近くの保育園
に通っています。工作やお店屋さん
ごっこなど、たくさんのお友達とと
もに楽しく園生活を過ごしています。
10月には、運動会に遠足と楽しみな
行事が盛りだくさんです!お家では、
自転車の練習を頑張っています。
ご両親は「明るく素直な子に育って
ほしい」と話してくれました。これ
からも、素敵な笑顔忘れずに、元
気よく成長してね!



JAあつぎの概要（平成30年8月末日現在）	
組合員数	17,696人
正組合員	4,496人
准組合員	13,200人
職員数（正職員）	378人
貯金	339,929百万円
貸出金	80,395百万円
共済保有高	648,414百万円
購買取扱高	1,895百万円
販売取扱高	674百万円
出資金	2,589百万円

理事会だより

平成30年9月26日に行われた理事会に上程された主な議案は、以下のとおりです。

- 平成30年度仮決算結果について
- 組合の現況(上半期ディスクロージャー)の開示について
- 第71回神奈川県農業協同組合大会議案組織協議結果について
- 8月末事業実績について
- 組合員の加入・脱退について
- 平成30年度厚農商事(株)仮決算実績について
- 第56回通常総代会の開催日程について
- 上期内部検査結果の総括報告について
- 余裕金の運用状況について
- 2019年度肥料・農業年間特約共計要領について

理事の職務執行に関する情報等の提供受付窓口について

私ども監事は、監事監査規程第7条に基づき、組合経営の健全な発展に資するため、理事の職務執行に関する組合員からの情報提供窓口を設置しております。

つきましては、理事が法令等、違反する恐れがあると認められる場合は、下記の窓口へご連絡くださいますようお願い申し上げます。

厚木市農業協同組合 監事会

受付窓口

リスク管理部(担当：コンプライアンス課)☎221-7292

編集後記

11月と言えば・・・農業まつりのシーズンです！今年もカメラ片手に、各地区の農業まつりへ取材に行きます。私も毎年、各地区でどのような出店がされるか楽しみにしています。また、厚木中央公園で行われる「第49回厚木市農業まつり畜産祭・収穫祭」では、子どもたちが大好きなアンパンマンや仮面ライダーがやってきます！皆さん11月はお家族、友人をお誘いのうえ、農業まつりにぜひご来場ください♪（吉川）

相談のお知らせ【予約】は予約制

【予約】 法務相談

日 時 毎月2回開催しております。
会 場 本所3階「相談室303」
相談員 葉山顧問弁護士

11月・12月開催日程

- 11月5日(月) ●11月20日(火)
- 12月5日(水) ●12月20日(木)

各日とも午前9時より(1人30分5人まで)受付順となります。

お問い合わせ 各支所店または総合企画部(担当:組合員相談課)
☎221-1512

無料で各種法律に関する相談についてお受けしています。

【予約】 税務相談

日 時 毎月1回開催しております。
会 場 本所3階「相談室303」
相談員 JAあつぎ契約税理士

11月・12月開催日程

- 11月14日(水)
- 12月12日(水)

※ご予約は相談日3営業日前の午前までとなります。
各日とも午後1時30分より(1人1時間3人まで)受付順となります。

お問い合わせ 各支所店で受付

無料で所得税・相続税など税に関する相談についてお受けしています。

遺言信託相談

日時 随時 ※場所は各支所店または本所

お問い合わせ 各支所店または総合企画部(担当:組合員相談課)
☎221-1512

無料で組合員の資産承継含め、相続・遺言など様々なお悩みに当JAがお応えいたします。

農業相談

日 時 平日
午前8時30分～午後5時
相談員 厚木市都市農業支援センター職員
お問い合わせ 厚木市都市農業支援センター ☎221-5511

農業者年金

日 時 平日
午前8時30分～午後5時
相談員 営農企画課職員および農業委員会職員
お問い合わせ 指導販売部(担当:営農企画課) ☎221-2273

結婚相談

日 時 第2・4土曜日
午前10時～午後3時
※場所は本所相談室302
相談員 専任相談員
お問い合わせ 総務部(担当:庶務課) ☎221-1666

素敵な出会いのお手伝いを専任相談員が行っています。男女問わずお気軽にご相談ください。

交通事故

日 時 平日
午前8時30分～午後5時
相談員 査定課職員および全共連職員
お問い合わせ 査定課 ☎221-2866

葬儀事前相談

日 時 平日
午前8時30分～午後5時
相談員 葬祭課職員
お問い合わせ 葬祭課 ☎221-1800

葬儀の流れや形態、費用についてお気軽にご相談ください。

JAあつぎグリーンホール

大切な方のお別れを、心をこめてお手伝いします。

- ・24時間病院等へのお迎えと霊安室でのお預かりも承ります
- ・霊安室にお預かりして、ホールで納棺できます

24時間電話対応

☎046-221-1800(直通)

夜間受付電話(午後5時30分～午前8時30分)は、「夜間受付セレモニーセンター」が対応いたします。

季節の花祭壇～四季折々の彩り～

JAあつぎグリーンホールは、「季節の花祭壇」を取り入れています。国産品にこだわり日本の農家が丹精込めて育てた季節ごとの花で祭壇を飾ります。きれいな季節の花で彩られた祭壇は、故人を偲び、思い出として心に残るとご好評をいただいています。10月・11月・12月は、



秋の「トルコキキョウ」を使った花祭壇です。グリーンホール限定で基本の祭壇から「季節の花祭壇」に無料で変更することができます。

Christmas 第1回婚活 PARTY

冬の一大イベントと言えばクリスマス。JAあつぎはこの時期に合わせ、初の婚活PARTYを開催します。ご友人とのご参加も大歓迎です。皆さまのご参加お待ちしております。

日 時 12月1日(土)
午前10時～午後3時(受付開始:午前9時40分)

場 所 JAあつぎ本所4階ラウンジ「架け橋」
参加条件 男性 25～45歳 女性 22～43歳
男女とも独身で健康である方 各20人(要予約・先着順)

参 加 費 2,000円(軽食・ソフトドリンク等含む)
※アルコール類の提供はございません

当日のプログラム

- ①ゲーム ②自己紹介(1対1のトークタイム)
- ③昼食をとりながらのフリータイム ④告白タイム・カップル発表

申込方法 お問い合わせ先に直接お電話ください

申込締切日 11月15日(木)まで

お問い合わせ・申込先 総務部(担当:庶務課)☎221-1666

JAあつぎ 冬の大即売会

食料品や日用品など、JAあつぎ取扱品の試食・展示会を開催します。全農のほか、各種メーカー合わせて約30社が集まり、それぞれのブースを設けて特別販売します。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

開催日時 12月15日(土)午前10時～午後3時

開催場所 JAあつぎ本所

野菜や菓子などの食料品や化粧品、布団、婦人服などを販売します！

※出展企業については12月号で紹介予定

お問い合わせ 経済部(担当:購買課)☎221-0454



JAあつぎ健康寿命100歳プロジェクトJAあつぎいきいき福祉教室 認知症サポーター養成講座

「認知症」についての基礎知識を紹介します

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族に対して温かい目で見守ることが初めの一歩です。認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。みなさんも認知症の人やその家族の「応援者」になりませんか？

開催日時	11月29日(木) 午後1時30分～3時
開催場所	JAあつぎ本所4階大会議室「夢」
参加対象者	厚木市および清川村在住の方
募集人員	30人(要予約・先着順)
参加費	無料
申込方法	お問い合わせ先に直接お電話ください

「コグニサイズ」で認知症予防!!



- 《内容》
- ①認知症サポーター養成講座
- ②コグニサイズ等のご紹介

認知症サポーター養成講座受講後、認知症サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします。



※コグニサイズとは、頭を使う課題(コグニション課題=認知トレーニング)と体を動かす課題(エクササイズ課題)を同時にすることで、脳と体の機能の効果的な向上を狙う運動です。

お問い合わせ・申込先 指導販売部(担当:福祉課)☎225-7716



大根の皮とごぼう・えのきのきんぴら

今月のレシピ



材料 材料(1人分)

- 大根の皮 …… 50g
- ごぼう …… 50g
- えのき …… 50g
- 〔●みりん …… 大さじ1
- 料理酒 …… 大さじ1
- ④●しょうゆ …… 小さじ2
- だしの素 …… 小さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- サラダ油 …… 少々
- 七味唐辛子 …… 少々



作り方

- ①大根の皮は千切りにする。えのきは根元を切り落とし長さを半分切る。ごぼうは、皮をたわしでよく洗い皮つきのまま千切りにし、水にさらしアク抜きする。
- ②油をひいたフライパンにごぼうを入れ、しんなりするまで炒める。大根の皮を加え、透明感が出るまでよく炒める。
- ③えのきを加え、しんなりしてきたら④の調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。出来上がった皿に盛り、七味唐辛子を振る。

JAあつぎ本所クッキングスタジオ DaidoCo ひなた

講習会のご案内

全講座
共通

「DaidoCoひなた」お申込みについて

持ち物	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、参加費
対象者	JAあつぎ組合員、厚木市、清川村在住の方 お申込みは先着順となります。
キャンセル料	当日：参加費全額 前日：参加費の50%

●家の光倶楽部～お正月料理～

日 時：12月12日(水)午前10時～ 参加費：800円(税込)
内 容：人気の家庭雑誌「家の光」からレシピを活用して、3、4品作ります。今回のテーマはお正月料理です。これからの時期にピッタリのレシピを紹介します。
定 員：先着24人(最少催行人数10人)
講 師：サザエ会

●みんなのよい食プロジェクト～白菜～

日 時：12月14日(金)午前10時～ 参加費：600円(税込)
内 容：旬を迎える白菜を使った料理を、3、4品作ります。
定 員：先着24人(最少催行人数10人)
講 師：野菜ソムリエ 大塚 智佳子氏

●ふるさと先生の日～チョコレートマーブルシフォンケーキ作り～

日 時：12月19日(水)午前10時～ 参加費：1,000円(税込)
内 容：厚木産の米粉を使ってチョコレートマーブルシフォンケーキを作ります。クリスマスに手作りケーキはいかがですか？
定 員：先着24人(最少催行人数10人)
講 師：ふるさと先生 大塚 美恵子氏

毎月DaidoCoひなたでは、各種講習会を開催しています。
詳細については、JAあつぎホームページにも掲載しております。
皆さまのご参加お待ちしております。

お問い合わせ・申込先 指導販売部(担当:営農企画課) ☎221-2273